

Hướng dẫn Ăn cá an toàn tại Massachusetts

Hướng dẫn thực phẩm an toàn cho
phụ nữ đang mang thai, phụ nữ có
thể sẽ mang thai, bà mẹ đang nuôi
con và trẻ em dưới 12 tuổi

KHÔNG ĂN Cá nước ngọt đánh
bắt ở suối, sông, hồ, và ao ở bang
Massachusetts

ĂN ĐƯỢC Cá tích trữ ở suối, sông,
hồ, và ao tại Massachusetts

ĂN ĐƯỢC Cá tuyết (Cod), cá êfin
(Haddock), cá bơn (Flounder) và cá
pôlắc (Pollock) số lượng lớn

KHÔNG ĂN Tôm hùm
(Lobster) ở Cảng New Bedford



KHÔNG ĂN Cá kiếm (Swordfish), cá
mập (Shark), Cá thu (King Mackerel),
cá tilefish, và Tuna Steak

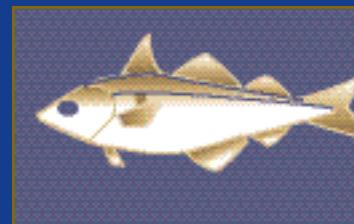
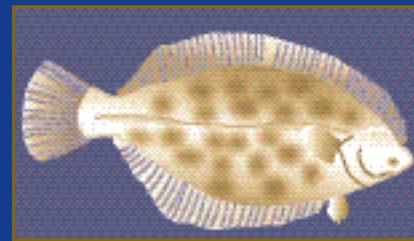
KHÔNG ĂN cá bluefish đánh bắt
ngoài khơi bờ biển Massachusetts

KHÔNG ĂN tôm hùm, cá bơn các
loại nghêu bỏ mềm (clams) và sò
(bivalves) ở Cảng Boston

Hướng dẫn thực phẩm an toàn cho mọi người

KHÔNG ĂN Cá và các loại nghêu sò,
tôm cua từ những vùng đã đóng cửa
của Cảng New Bedford

KHÔNG ĂN Gan tôm hùm
(Lobster Tomalley)



Để biết thêm thông tin
về chọn lựa loại cá an
toàn, liên hệ:

Bộ Sức khoẻ Công
đồng tiểu bang
Massachusetts

(The Massachusetts Department of
Public Health)

Trung tâm về Sức khoẻ Môi trường
(Center for Environmental Health)

Phòng Đánh giá sức khoẻ môi trường
(Bureau of Environmental Assessment)
250 Washington Street, tầng 7
Boston, MA 02108

hoặc gọi điện cho chúng tôi theo số:
617-624-5757

hoặc tham quan website của chúng tôi
tại: [http://www.mass.gov/dph/beha/
beha.htm](http://www.mass.gov/dph/beha/beha.htm)

Được điều chỉnh:
Ngày 15 tháng 6 năm 2004
VIETNAMESE



Bộ Sức khoẻ Công đồng tiểu bang
Massachusetts cảnh báo phụ nữ đang mang
thai về những nguy hiểm trong việc ăn cá
đánh bắt từ các suối, sông, hồ, ao và một
số bờ biển tại bang Massachusetts.

Chúng tôi khuyên các phụ nữ đang mang thai, các bà mẹ đang nuôi con, và những phụ nữ có thể sẽ mang thai không ăn bất kỳ loại cá nào đánh bắt từ các nguồn nước ngọt nói trên hoặc một số loại cá và sò đánh bắt ở một số vùng biển bang Massachusetts. Trẻ em dưới 12 tuổi cũng có thể gặp nguy hiểm về sức khoẻ và không nên ăn các loại cá này.

Một chế độ ăn uống đa dạng, bao gồm các loại cá an toàn, sẽ bảo đảm dinh dưỡng và sức khoẻ tốt hơn.

Cần nhớ rằng Cá TỐT CHO SỨC KHOẺ CỦA BẠN! Hãy chọn loại cá an toàn!

Các Loại Cá Và Sò Liệt Kê Trong Bảng Hướng Dẫn Này Có Gì Không An Toàn?

Những loại cá và sò liệt kê trên đây có thể chứa các chất hóa học có hại đến sức khỏe của bạn cũng như của bé. Hướng dẫn này không áp dụng đối với các loại cá nuôi ở ao hồ.

Những chất hóa học nào?

Thủy ngân và các chất PCB là những chất độc hại chủ yếu cần quan tâm. Thủy ngân là một loại kim loại xuất hiện tự nhiên trong môi trường. Tuy nhiên, thủy ngân cũng có thể được thải ra từ việc đốt rác hoặc đốt than để lấy nhiên liệu. Khi thủy ngân được thải vào không khí, nó có thể di chuyển rất xa và ngấm vào đất và các dòng nước. Các chất PCB là



những chất hóa học do con người tạo ra đã bị cấm sử dụng vào những năm 1970. Tuy nhiên, do việc sử dụng rộng rãi, các hóa chất PCB vẫn có thể còn tồn tại trong môi trường và nhiễm vào thức ăn của ta.

Các hóa chất và kim loại nhiễm vào cá như thế nào?

Các hóa chất và kim loại nhiễm vào cá thông qua ô nhiễm trong nước và các cặn bã ở nơi cá sinh sống. Khi các loại cá lớn ăn thịt cá nhỏ thì quá trình tích lũy sinh học xảy ra. Tích lũy sinh học có nghĩa là các hóa chất hoặc kim loại sẽ tập trung lại trong cơ thể cá. Cá càng lớn và sống càng lâu thì sẽ càng tích lũy nhiều hóa chất.

Các hóa chất này ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Bào thai đang phát triển, các bé đang bú, và trẻ nhỏ sẽ bị ảnh hưởng do thủy tinh. Một lượng thủy tinh nhỏ có thể gây hại đến não bộ ngay cả khi trước khi sinh. Lượng thủy tinh cao sẽ có thể ảnh hưởng đến việc học tập, suy nghĩ, hành vi và phát triển của em về sau này. Trẻ mà đã có tiếp xúc thủy ngân từ trong mẹ cũng có thể ửng triệu chứng ấy cả khi người mẹ lông có biểu hiện. Các chất PCB cũng có thể ảnh hưởng đến bào thai đang phát triển, trẻ đang bú, và trẻ nhỏ.

Có cách nấu ăn hay rửa nào giúp loại trừ được hóa chất ra khỏi cá?

Cắt bỏ da, các vùng có mỡ và phần thịt thâm đen của cá trước khi nấu. Nướng cá thay vì chiên để loại trừ càng nhiều mỡ càng tốt. Tuy nhiên nếu cá có chứa thủy ngân thì không có cách nào rửa hay lấy hóa chất ra được. Không thể cắt bỏ, rửa hay nấu để loại bỏ thủy ngân được.

Các hóa chất này có ảnh hưởng được người lớn và trẻ em lớn tuổi hơn không?

Có. Ở những lượng cao hơn, người lớn và trẻ em lớn hơn cũng có thể bị ảnh hưởng sức khỏe do các hóa chất này. Một vài chất gây ảnh hưởng đến trí nhớ và hành vi. Chúng có thể làm da của bạn ngứa hoặc cảm thấy tê. Một vài chất còn bị nghi ngờ là gây ra các vấn đề về gan và một vài loại ung thư.

Gia đình tôi và tôi có nên ngưng ăn cá hoàn toàn không?

Không. Hoàn toàn không nên. Cá tốt cho sức khỏe của bạn và gia đình. Cá là một nguồn đậm đà và ít chất béo. Cá có thể giúp bảo vệ bạn khỏi bệnh tim. Nếu bạn sẽ mang thai, đang mang thai, hoặc đang cho con bú, bạn và các con dưới 12 tuổi mỗi tuần có thể ăn 12 ounces (khoảng 2 bữa ăn) cá hoặc sò không nằm trong danh sách của tờ hướng dẫn này.

Tôi có thể ăn cá ngừ (tuna) đóng hộp được không?

“Light” tuna, ngược lại với “Chunk White” tuna, đã được chứng minh là chứa ít thủy ngân hơn. Người tiêu dùng không nên ăn hơn 12 ounces một tuần. Trẻ nhỏ, kể cả các bé đang tập đi, nên ăn ít hơn.